

Dossier

 Daniel Gabarró
danielgabarro.com

Aula Interior

Herramientas prácticas para vivir en plenitud

[PRIMERA SESIÓN]

VISIÓN GLOBAL DEL CURSO,
4 CREENCIAS A DESMONTAR
Y 4 EJERCICIOS CLAVES

Octubre 2017

Índice

- 1.** Utilidad del dossier – Pág. 3
- 2.** Aspectos técnicos – Pág. 3
- 3.** Visión global del trabajo – Pág. 7
- 4.** Las etapas del curso: cada una de las sesiones – Pág. 8
 - 4.1.** Primera parte del curso: descubrir la propia programación y empezar el trabajo de superarla – Pág. 8
 - 4.2.** Segunda parte del curso: limpiar el inconsciente – Pág. 9
 - 4.3.** Tercera parte del curso: espiritualidad – Pág. 10
- 5.** Creencias a desmontar para aprovechar el curso – Pág. 11
- 6.** Algunas ideas claves – Pág. 17
- 7.** Ejercicio del despertar – Pág. 20
- 8.** Ejercicio de Byron Katie para dejar caer juicios que hacen sufrir – Pág. 29
- 9.** Pedir ayuda al inconsciente – Pág. 31
- 10.** ¿Cuándo ayudar? – Pág. 34
- 10.** Deberes – Pág. 35
- 11.** Una última consideración – Pág. 36
- 12.** Bibliografía – Pág. 37

1. Utilidad del dossier

Después de cada sesión recibirás un **dossier que resume los contenidos impartidos en el curso** para que puedas completar tus apuntes.

Además, de este modo, no hará falta que tomes apuntes si no lo deseas. Para algunas personas tomar apuntes facilita aprender, a otras personas les dificulta seguir la clase. Sabiendo que recibirás el resumen de la sesión, podrás decidir si tomas muchos o pocos apuntes en clase: **¡siempre lo tendrás todo!**

Sin embargo **el dossier no sustituye la sesión**, porque presencialmente hay cosas que se cuentan y que no pueden plasmarse en el dossier. A veces lo que se dice es menos importante que el lugar desde donde se dice y eso es difícil de captar por escrito. Recuerda que la **asistencia presencial al curso es el 80% del resultado** del mismo.

¡Ah! Y acuérdate de bloquear en tu agenda las fechas del curso que encontrarás en **www.aulainterior.es**.

2. Aspectos técnicos del curso

Horarios del curso: Siempre empezamos a las 11.05 horas, muy puntualmente. Te ruego que llegues con unos 20 minutos de antelación.

A las 19 horas, como muy tarde, terminaremos la sesión. Alguna vez podríamos terminar a las 18.15 o las 18.30 horas, pero nunca terminaremos después de las 19 horas.

Comida: Al mediodía (hacia las 14 horas aproximadamente) paramos para comer unos 90 minutos. No se puede comer en la sala.

Después de la comida, podemos echar una siesta en la sala ¡Menudo lujo! ¿verdad?

Es tu curso: Pregunta lo que sea necesario, olvida la vergüenza. Si necesitas saber algo pregúntalo, tu participación enriquece el grupo. Eres imprescindible.

Mira el correo electrónico: Como mínimo una vez a la semana mira tu correo electrónico para recibir el dossier, los boletines... Si no dominas el correo electrónico, pide a alguien que lo haga y te imprima lo que llegue. Así estarás al día.

No estás solo/a: Plantea tus dudas por correo a info@danielgabarro.com y te contestaré a través de un **boletín de dudas** que colgaré en el blog del curso. Naturalmente, eliminaré todos los datos que lleven a identificar a nadie. De esta manera, también será útil para las demás personas. Respondo las dudas semanalmente.

El **blog** donde se cuelgan los **dossieres y los boletines de dudas** es: www.aulainterior.com y clicando en el menú superior donde pone **Alumn@s**.

Fácil, ¿verdad? Recuerda: www.aulainterior.com y clicar donde pone **alumn@s**.

Solo dudas sobre el curso: Es **muy importante plantear dudas ÚNICAMENTE sobre el CONTENIDO del curso**.

Por favor, evitad preguntas del estilo: "¿debo casarme?", "¿este trabajo me conviene?", "¿qué le digo a mi madre sobre tal tema?", "¿esta inversión económica es acertada?"... Durante el curso muchos temas vuestros se aclararán, pero como consecuencia del trabajo y de forma natural. Evitad ponerme en el brete de pedirme una opinión sobre algo muy personal vuestro y que no esté relacionado con el curso. A veces ocurre y resulta complicado.

Naturalmente, **en las sesiones presenciales puedes plantear también tus dudas**. Hay personas que prefieren realizar sus preguntas en ese espacio en lugar de plantearlas por escrito durante el mes: no hay ningún problema. Pero puede ser mucho más positivo llevarlas pensadas a la sesión para que no se te olviden.

Audio de las sesiones: Además del dossier vamos a procurar **grabar en audio algunas partes de las sesiones y colgarlas en el blog o añadir algún vídeo o similar**. Así podrás escucharlas para repasar conceptos siempre que lo deseéis.

Curso lleno: El grupo de Madrid está cerrado, de hecho ya hemos abierto una lista de espera.

Si alguien quiere apuntarse, puede incorporarse a la lista de personas con plaza reservada sin compromiso para el próximo octubre 2018, escribiendo a Lurdes: info@danielgabarro.com.

Siempre resulta prudente inscribirse con antelación, pues a menudo se terminan las plazas con bastante rapidez.

Libertad para dejar el curso: El curso es una **oportunidad, no una obligación**. Lo puedes dejar cuando quieras. No sufras: no me lo tomo como algo personal, todo lo contrario, sé que cada persona debe tener su propia libertad.

Pero si dejas el curso debes **avisar a Lurdes** al mail info@danielgabarro.com para que no te cargue el recibo del mes siguiente.

Sin dependencias: Mi intención es que tu vida se transforme **para que tengas las herramientas** que te permitan dar un giro a tu vida. El curso comienza en octubre y termina en junio: aprovéchalo. Para mí es muy importante **no crear dependencias, sino generar libertad**. Por eso, el curso no se puede repetir a no ser que haga como mínimo dos años que lo hayas cursado y siempre que haya un motivo importante. Por lo tanto, aprovéchalo.

Confidencialidad: Te invito a abrirte y a implicarte al máximo en el curso. Es la mejor manera de sacar provecho. Por este motivo necesitamos que haya confidencialidad. Al salir del curso, puedes explicar las cosas que has aprendido, pero evita dar nombres.

Coste del curso y pago: La cuota estándar son **60 euros**, pero todas las personas que necesitan **beca**, la tienen. El dinero nunca es un obstáculo. Si durante el curso necesitas reducir el precio entra en el blog (recuerda: www.aulainterior.com y clicar sobre alumn@s), verás un banner para esto y se abrirá un formulario. Es la forma más fácil que la persona que lleva la contabilidad no se vuelva loca. Muy fácil, ¿verdad?

Por otro lado, hemos descubierto que la forma más práctica de abonar el curso es a través de **recibos** que podemos pasar a vuestro banco: Alejandra, que es la contable, lo hace cada mes y así no hay que pensar en ello. Si no te es posible, te pediremos que pagues con tarjeta (o, como último recurso por transferencia). Pero no

queremos cobrar en efectivo: dificulta llevar la contabilidad con claridad y eso es imprescindible para pagar nuestros impuestos con total transparencia.

Si un mes no puedes venir: Si no puedes venir a una sesión, recuerda que en el blog encontrarás audios de las sesión, el dossier, el boletín de dudas... te ruego que los mires con especial atención para intentar no perderte en exceso. Aunque no vengas a la sesión presencial **sí debes abonar la mensualidad**, pues recibes todo el resto de la información. De hecho, las personas que faltan deberían pagar el doble, pues si faltan tenderán a hacer más preguntas y a necesitar más apoyo que el resto. Por eso remarco tanto que miréis de **bloquear vuestra agenda** con la máxima antelación.

Avance y retroceso: El crecimiento interior implica momentos de grandes avances, pero también momentos en los que parece que estemos retrocediendo. Es algo normal. Lo que observaréis es que los **retrocesos siempre son menores que los avances** y que, mirado con perspectiva, el avance se impondrá. Pero no esperes avanzar en línea recta sino en **espiral**, dando algunas vueltas pero ascendiendo. Ese es el proceso habitual de la mayoría de nosotr@s.

No decir de qué trabajas, pues así nadie te clasifica por un rol y podemos relacionarnos desde lo real, no desde prejuicios.

3. Visión global del trabajo

Muy resumidamente, he aquí lo que haremos durante el curso:

1. **Descubrir que vivimos dormidos** y proponer un ejercicio para tener una **experiencia de vivir despiertas/despertos**. Descubrir como la realidad cambia cuando estamos despiertos/as.
2. **Descubrir el ego o personaje**: lo que pensamos ser, el yo-mental actual, el ego, las creencias que nos atan. Ver las dos piezas del personaje: el yo-idea (lo que pienso de mí) y el yo-ideal (lo que tengo que llegar a ser para compensar los "defectos" que creo tener). **Cada persona observará y analizará su personaje**.
3. **Fortalecer el yo-experiencia o yo-real** y poder así vivir en la realidad e ir abandonando el yo-mental o ego. Fortalecer nuestra capacidad de comprender, nuestra capacidad de amar o relacionarnos y nuestra capacidad energética, de hacer. **Cada uno hará su propio trabajo concreto**.
4. **Limpiar nuestro inconsciente** de temas antiguos en tres niveles emocional, energético e intelectual y fortalecer esos tres niveles o centros. Profundizar en ellos.
5. Realizar un **trabajo de silencio y conexión con nuestro Yo Esencial** y con la Vida misma de forma experimental.

4. Las etapas del curso: cada una de las sesiones

Un poco más ampliado y concretando en las diferentes sesiones mensuales, sería:

4.1 Primera parte del curso: descubrir la propia programación y empezar el trabajo de superarla

Primera sesión:

Ofrecer una **visión global** del curso. Esto es una garantía para ti: sabiendo el camino que seguiremos puedes decidir si quieres recorrerlo. También se ofrecen los **primeros ejercicios** a realizar. Son sencillos, pero muy útiles.

Segunda sesión:

Investigar el yo-idea, es decir, la idea que tienes de ti mismo/a. Nosotros no somos ninguna idea, pero lo que pienso de mí influye extraordinariamente en el que vivo y cómo lo vivo. Esta es la primera pieza de nuestra "programación", "personaje" o "ego". Describirlo y obtener pistas para observarlo en acción será clave. **Observar** para entender.

Tercera sesión:

Investigar el yo-ideal, es decir, mi ideal, la persona en la que quiero convertirme. Descubrir este ideal es clave porque es la segunda pieza de la programación, personaje o ego. No se trata de juzgarlo, sino de descubrirlo y describirlo. Esta pieza cuesta de dejar caer, pero sin soltarla siempre estaremos atrapados/as en un sueño en lugar de vivir la Realidad. Observar para entender.

Cuarta sesión:

Investigar cómo se relacionan entre sí las dos "piezas" del ego: tu yo-idea y yo-

ideal. Descubrir cuál es la estructura de relación mutua y darme cuenta de cómo esto es una programación que siempre repito (con diferentes variantes)... y que domina mi vida. **No es que yo tenga un personaje, sino que el personaje, la programación, me tiene a mí.** Darme cuenta de su funcionamiento interno es el primer paso para liberar de ella. Si no tengo el mapa detallado de la prisión, no sabré cómo escaparme.

Reconocer qué centro tenemos más débil: si el intelectual, el emocional o el energético. Diagnóstico. Observar para entender.

Quinta sesión:

Diseñar un **camino de salida** de esta prisión. Buscar aquellas actividades y formas de hacer que **rompan el círculo vicioso de nuestro personaje, ego** o programación.

Pasar a la acción, seguir observando pero con acción transformativa.

4.2 Segunda parte del curso: Limpiar el inconsciente

Sexta sesión: limpieza del inconsciente emocional y potenciación de ese centro

Romper los vínculos emocionales de dependencia y hacer las paces especialmente con las personas que más ligados estamos (padre, madre, hijos, hijas, pareja, ex-parejas ...). De este modo iniciamos la recuperación de la capacidad de amar y de **relacionarnos desde la libertad, de amar sin dependencias.**

Aprender a ser el origen del amor que queremos vivir. Descubrir experiencialmente lo que quiere decir amar y cómo despertar nuestro propio amor.

Profundizar en el significado del amor y tener algunas herramientas útiles.

Octava sesión: limpieza del inconsciente intelectual y potenciación de ese centro

Descubrir como a menudo no pensamos, sino que somos pensados por los pensamientos sociales. Iniciar un proceso de **dejar caer los pensamientos sociales** y buscar nuestro propio criterio.

Profundizar en el significado del intelecto y tener algunas herramientas útiles para pensar con mayor libertad, para llegar a pensar de forma positiva, voluntaria y sostenida.

Finalmente, también abordaremos las leyes universales y sus implicaciones.

4.3 Tercera parte del curso: Espiritualidad

Última sesión: conexión con lo Superior.

Una sesión para profundizar en el **contacto con la trascendencia**, la divinidad, la vida, lo superior ... o como le queráis llamar. Una sesión para profundizar en la forma de contactar y vivir la **espiritualidad como una experiencia personal** y no como algo nacido de una fe ciega, o de creencias mentales no experimentadas realmente.

También una oportunidad para releer textos sagrados desde otra óptica, entendiéndolos como un libro de instrucciones a seguir una vez descifradas.

5. Creencias a desmontar para aprovechar el curso

Existen **4 creencias fundamentales** que, además de hacernos sufrir, **nos impiden superar el dolor y crecer.**

Si no desmontamos estas 4 creencias no podremos aprovechar este curso, ni ningún otro curso de crecimiento personal, pues nos autoboicoterán.

A continuación tienes las 4 creencias.

Egoísmo:

No soy egoísta cuando pienso en mí, ni cuando presto atención a mis necesidades. De hecho, **nadie más que yo puede conocer mis necesidades** y, por lo tanto, solamente yo puedo pensar en mí con conocimiento de causa. Además, que yo me cuide y escuche lo que necesito **no impide a las demás personas hacer lo mismo.**

En realidad, si pongo a los demás por delante de mis necesidades tenderé a exigirles que me las resuelvan (ya que no podré hacerlo yo mism@) y cuando fallen, está cantado que fallarán en algún momento) tendré ganas de echárselo en cara: "con todo lo que yo he hecho por ti..." **Tenderé a relacionarme desde el chantaje.**

Además, posiblemente no tendré mis necesidades cubiertas y por lo tanto, tendré carencias, ¿cómo voy a poder compartir si mi vida está llena de carencias? **¡Quien no tiene, no puede compartir!**

O, todavía peor, como no tendré equilibrio y felicidad -pues pensaré que el mundo está en deuda conmigo y, sin embargo, no podré pedir lo que necesito-, solamente podré compartir lo que tenga: desequilibrio e infelicidad.

¡Uf! Creer que los demás deben ir descubrir y cubrir de mis necesidades o seré egoísta... ¡no parece una idea muy buena! ¿verdad?

Mientras esta creencia social esté viva en mi interior, no me podré cuidar y, por lo tanto, no podré aprovechar este curso de crecimiento personal (ni ningún otro).

Por eso os propongo que dejéis caer esta idea de egoísmo y lo redefináis.

Os propongo **redefinir egoísmo** como "*el intento de **obligar a las demás personas a***

hacer lo que ellas no desean hacer". Cuando yo me niego a adaptarme a los demás y les obligo a adaptarse a mí, sí estoy siendo egoísta. Pero cuando me cuido, no lo soy, pues no impido que los demás también se cuiden.

Culpa:

Tod@s **tenemos derecho a aprender**. Las personas no nacemos enseñadas. Tenemos que aprender. Para aprender tenemos que equivocarnos alguna vez. Es inevitable. Por lo tanto, **todo el mundo tiene derecho a equivocarse**.

Lamentablemente, algunos errores tienen consecuencias sobre nuestras vidas. Como ya somos personas adultas, tenemos que saber gestionar y digerir los efectos "nocivos" que los errores de los demás causen en nuestras vidas. Si vivimos anclados en el odio y el rencor por lo ocurrido, sufriremos.

Por tanto, **yo soy responsable de lo que yo haga con los errores de los demás que me hayan afectado**. Si yo no puedo digerir mis temas, nadie puede digerirlos por mí. Yo tengo que lavar mis sábanas, yo tengo que poner mi lavadora.

Pero, y esta es una idea muy fundamental, **yo no soy responsable de lo que los demás hagan con mis errores**. Yo no puedo poner la lavadora de los demás, **yo no puedo lavar sus sábanas**.

Repito: **yo no soy responsable de lo que los demás hagan con mis errores**.

Sufrir por bondad:

El **sufrimiento no añade nada útil a nuestra vida**. Creer que si sufrimos es una demostración de bondad es un error. **Sufrir no quiere decir que amas con mayor fuerza**.

No tenemos que perseguir ser "buen@s", ni mucho menos sufrir. Sino que hemos de procurar amar; esto es, buscar el máximo bien para mí y para l@s demás. No se trata de ser buen@, sino de ser just@.

Si mantengo la creencia que debo ser bondados@, tenderé a relacionarme con los demás a partir de los sentimientos (para sentirme buen@) en lugar de buscar lo que es adecuado a cada situación.

Si creo que el sufrimiento demuestra mi bondad, cuando esté en un momento de

paz, **buscaré otro motivo para sufrir** o no me sentiré lo bastante buen@.

Es imprescindible dejar caer esa creencia y te ruego que la observes cuando aparezca en tu vida y te repitas tantas veces como necesites que el sufrir no te hace buen@.

No se sufre por amor. Si sufres, no amas.

El mal:

Esta creencia es central. Algunos estudiosos de la conciencia humana, como el filósofo *Ken Wilber*¹, afirman que si superamos la errónea creencia de la existencia del mal, conquistaremos un pensamiento de segundo grado que nos llevará a una existencia llena de paz y comprensión. Por lo que parecen mostrar los diferentes estudios al respecto, en este momento menos del 5% de la población humana adulta ha alcanzado ese estadio.

La creencia que **el mal existe y hay que luchar contra él** es una creencia muy profundamente enraizada en nuestra cultura. Sobre ella se contruye gran parte de nuestra visión del mundo. No solamente basamos en ella novelas, películas, leyendas, cuentos... sino también la visión de nuestra vida.

Dividimos el mundo en "buen@s y mal@s", entre quienes hacen el bien (l@s buen@s) y quienes hacen el mal (l@s mal@s), entre quienes defienden la seguridad (l@s buen@s) y quienes son terroristas (l@s mal@s), los de nuestro partido (l@s buen@s) y los de otros partidos (l@s mal@s)...

Toda nuestra vida queda enmarcada en esta idea. Hay unos malvad@s muy malvad@s que buscan **EL mal** porque lo llevan en la sangre, porque **forma parte de su ADN**, porque SON EL MAL.

Pero esta visión socialmente construida **es errónea y falsa.**

Cuando hacemos "un mal", aunque podemos ser conscientes de generar dificultades y dolor a otras personas, animales o cosas, no lo hacemos por el mal en sí, sino porque damos más importancia a nuestro bien, a nuestro placer, a nuestras ideas, a nuestra venganza, a nuestros ideales... que al "daño" que estamos infligiendo.

Lo que estoy diciendo es que **el mal, como tal, no existe.**

¹ Especialmente en su libro "Una teoría de todo" de la editorial Kairós

Cuando agredimos a los demás, aunque no estemos ignorando el dolor que les generamos, siempre lo hacemos pensando que tenemos un motivo.

Aunque robemos algo, matemos a alguien, aunque hagamos trampa a hacienda ocultando el IVA, aunque pongamos los cuernos a nuestra pareja, aunque ordenemos el bombardeo de una ciudad, aunque compremos un producto barato -que sabemos debe ocultar explotación laboral y ecológica- no lo hacemos para dañar y solamente dañar, sino porque tenemos un motivo que nos justifica, buscamos un "bien" para nosotros... Creemos tener una cierta razón, buscamos un cierto bien.

No estoy afirmando que estas conductas no dañen. ¡Claro que dañan! Lo que afirmo es que el daño es una consecuencia no buscada, que lo que se busca es algo que se considera "bueno" partiendo de una visión miope e ignorante. Tampoco digo que no hagamos nada, pero sí que actuemos sin odio, sabiendo que no se trata de un mal, sino de una conducta ignorante.

La idea que el "mal" como tal existe, nos ayuda a creernos en el lado de los "buenos" y con motivos justificados para ir contra los "malos". Esa creencia genera dolor, genera violencia y daña a la gente. Pero esa creencia no es la demostración de la existencia del mal, sino una muestra de nuestra ignorancia. Los cocodrilos son peligrosos, pero solamente son cocodrilos. Si te llevas un cocodrilo a casa, no te extrañe que te pegue un bocado y te arranque la mano. No se trata de maldad, sino de la incapacidad del cocodrilo de ponerse en tu lugar y de tejer vínculos afectivos, de tener empatía, de reconducir el hambre hacia formas de comer que no dañen a los demás. Los cocodrilos son cocodrilos: tienen un cerebro reptiliano y todavía han de evolucionar para poder actuar diferente. No son el mal, les falta evolucionar, aprender. Son, de alguna manera, ignorantes. Son perfectos como cocodrilos, pero peligrosos. Agreden, pero no son el mal.

Con las personas pasa exactamente igual. Cuando alguien pide una factura sin iva, aunque sepa que está perjudicando los servicios públicos, valora más su ahorro que el perjuicio que genera. No es EL mal, es cocodrilo. Cuando se inicia una guerra, se hace bajo la justificación de unos ideales o de evitar un peligro que parece mayor. No es por maldad, es por ser cocodrilo. Cuando no se recicla el papel o el plástico porque da pereza, tampoco es por maldad, sino por ser cocodrilos. Cuando una persona mata a otra porque quiere su dinero o la viola porque desea vivir un placer que no obtendría de otra forma, también se deja llevar por su cocodrilo interior: valora más el dinero o el placer que la integridad de la otra persona.

Somos cocodrilos. Cada uno a nuestro nivel. Algunos somos cocodrilos muy peligrosos, otros menos. Pero todos somos cocodrilos incapaces de ponernos siempre y en todo momento en el lugar de los demás y actuar siempre con justicia. Naturalmente esto acaba doliendo a personas.

Algunos agredimos más que otros, pero no somos diferentes en esencia, sino en grado. No se trata que unos sean buenos y otros malos, no se trata que el mal y el bien existan y estén encarnados en unos y no en otros. Sino que, simplemente, unos tenemos más o menos evolución y conocimiento que otros: todos somos cocodrilos, unos con algo más de sabiduría y otros con bastante menos.

Si falta sabiduría, ya sabemos qué debemos buscar.

Si hemos comprendido lo anterior, entenderemos que es absurdo luchar contra el mal. No puede lucharse contra algo que no existe sin complicar las cosas, siempre se acaba "dañando" a mucha más gente...

Los cocodrilos necesitamos ayuda para evolucionar. Como lo que nos falta es sabiduría está claro que es eso lo que debemos buscar: conocimientos para que ir evolucionando.

El mundo no se explica como una lucha entre el bien y el mal, sino como un proceso gradual en el que aumenta nuestra sabiduría, vamos aprendiendo y evolucionando. Cuanta más sabiduría se tiene, menos daño se hace a los demás y al planeta. Cuanta menor sabiduría, más daño nos generamos a nosotros mismos, a los demás y al planeta.

Por lo tanto, el daño del mundo se explica a partir de la ignorancia. Ese es el verdadero problema. **La ignorancia está en la raíz del dolor, el daño y la infelicidad.**

Resulta obvio, pues, entender que lo adecuado no es castigar sino enseñar, extender **la sabiduría es el único antídoto posible.**

Es absurdo luchar contra el mal porque no existe.

Solamente podemos intentar **aumentar la sabiduría en el mundo y la transformación será inevitable.**

Lo que debemos hacer las personas interesadas en la verdad, en la paz y en la humanidad es ayudar a incrementar el nivel de sabiduría en nuestra realidad. La consecuencia inmediata será la reducción del dolor, del daño y de la infelicidad.

Muy importante: naturalmente que sí podemos protegernos. Pero no agredir o, al vivir en la agresión, nuestra vida se llenará de sufrimiento y violencia.

Dejemos de creer y de luchar contra el mal. Enriquezcamos el mundo con comprensión y sabiduría.

Actuemos desde el conocimiento y el mundo será diferente. Naturalmente, no os pido que os lo creáis. ¡Creer no sirve de nada! Os animo a que verifiquéis lo que os estoy explicando. Cuando lo verifiques, ya no tendrás duda ninguna. Será evidente.

6. Algunas ideas claves

Aquí hay algunas ideas claves que enmarcan el trabajo que haremos:

1. **No debes preocuparte por los resultados.** Los resultados son la consecuencia natural de las acciones que haces: persevera y los resultados serán inevitables. Pero recuerda que "el éxito" no es ni tu obligación, ni tu objetivo. Hacer el trabajo sí.
2. **No busques el "sentirte mejor", busca la verdad.** La consecuencia será la felicidad. Pero si buscas sentirte bien en lugar de la verdad, no encontrarás nunca la felicidad, puesto que no te atreverás a enfrentarte con tus partes dolorosas y siempre vivirás con ellas.
3. **La vida plena es posible, aquí y ahora.** Jesús decía, "*el reino de Dios está aquí*". No hablaba de que llegará, sino de que ya está aquí. Sin embargo, te recuerdo que, aunque a menudo cito a Jesús, Buda... este curso parte de una perspectiva laica al margen de cualquier confesión religiosa o filosófica. Puede vivirse también desde el ateísmo o desde el agnosticismo.
4. **El objetivo es descubrir quién soy y expresarme.** Al hacerlo, todos los problemas se disuelven. No hay múltiples problemas, sino un único problema: vivir dormido/a, desconocerme.
5. **No te obligues a ser bueno/a. Esfuérzate por ser consciente y auténtico/a.** Este no es un curso para reprimirnos (obligándonos a ser buenos/as), sino para observarse (primer paso) para poder desprogramar (segundo paso), limpiar el inconsciente potenciando el centro intelectual, emocional y energético (tercer paso) y experimentar la transcendencia (cuarto paso).
6. Recuerda que **el personaje nos ha llevado al trabajo interior** para perfeccionarse, pero él es el verdadero obstáculo para encontrar nuestra identidad. No lo critiques, quíerele ... él te ha llevado hasta aquí ... pero prepárate para despedirte de él. Recuerda: **no te critiques, bésate, cuídate...**
7. Aunque el pensamiento es creativo y los milagros existen, mientras no controles tu pensamiento, olvídate de este tema: **¿cómo pretender crear la realidad si ni siquiera somos dueños/as de nuestro propio pensamiento?**

8. La **gente no tiene la culpa de las enfermedades** que tiene. Aunque hay relación entre mente y cuerpo, es injusto decirle a la gente que tú has creado tu enfermedad: "*si está enferma es porque tú has creado la propia enfermedad. Tú tienes la culpa. Si quisieras te curarías*". Lo mismo para las enfermedades mentales: suelen tener causas diversas: biológica, genética, ambiental, social... Evitemos estigmatizar a quienes las padecen. Nuestra misión, en cambio es preguntar: "*¿cómo puedo ayudarte?*"

9. El "**mal**" **no existe**, no tiene entidad propia, sólo es menor cantidad de energía, de amor o de inteligencia. No debemos luchar contra nuestros defectos (pues tampoco existen), sino **hacer crecer nuestras capacidades**: la comprensión, el amor y la energía. La consecuencia es que, cuando mis capacidades aumenten, mi vida dará un vuelco extraordinario y los defectos habrán desaparecido. Por ejemplo, no podemos luchar contra la oscuridad (no existe), sino encender la luz (sí existe) y, como consecuencia, la oscuridad desaparecerá automáticamente. Este punto es esencial para poder dar un salto de conciencia inmenso. No te fuerces, pero anímate a investigarlo hasta que un día lo integres.

10. No podemos tener una vida espiritual, si no tenemos previamente un psiquismo mínimamente equilibrado. Por ello, el curso trabaja inicialmente en todo el proceso de tener un vida equilibrada.

11. La espiritualidad no es creer en una serie de cosas, sino conocerlas experiencialmente. Cualquier camino que me lleve a mi esencia será un camino espiritual, pues la espiritualidad es conocer y habitar mi esencia. No es fe, es dar fe de lo que somos y vivimos. No es creer, es vivir.

12. La propuesta de este curso es laica, es decir, abordable desde cualquier posición religiosa, agnóstica o atea. Se trata de descubrirnos y, por tanto, lo que encontramos será auténtico para cada persona. No habrá "fe" para creerlo: será un hecho.

13. **No quieras salvar a los demás.** A menudo, la actitud salvadora es una señal de no querer hacerse cargo de las propias responsabilidades (mientras me ocupo de los problemas de los demás, no me estoy ocupando de los míos). Si te preguntan por el curso o similar, contesta. Pero evita ir “salvando” a todo el mundo sin que te lo pidan. Recuerda que, **para ayudar, deben darse tres criterios:** que te pidan ayuda, para algo que no pueden hacer solos/as y que te corresponda dar esa ayuda.

14. No te culpes/maltrates si algo no la haces bien, si no tienes “éxito” en una parte del trabajo durante el curso, en algún ejercicio, **cuídate, mímate.**

15. Si sufro, significa que no entiendo el mundo. Las ideas y creencias erróneas nos llevan a sufrir. **Nuestro principal trabajo será desmontar las ideas erróneas.** ¿Cómo sabremos que vamos bien? Muy simple: **nuestra paz interior aumentará y nuestras relaciones serán más armónicas.** Ya veis: un trabajo sencillo, pero que implicará una gran mejora en nuestras vidas.

7. Ejercicio del despertar

PARA SITUARSE Y MANTENERSE EN EL NIVEL DE CONCIENCIA INMEDIATAMENTE SUPERIOR AL ORDINARIO

Conciencia equivale a presencia

Recuerda que ser egoísta no es cuidar de ti, sino obligar a los demás a que se adapten a ti. Tú tienes que comer por ti, tienes que pensar por ti, tienes que respirar por ti... ¡¡así que también tienes que buscar tu propio bien para estar llena/o de felicidad y poder compartirla con los demás!! Si tú no tienes felicidad dentro de ti, no podrás compartirla.

Resulta curioso ver como en nuestra conciencia hay muchos contenidos, pero nosotros no estamos presentes en ella.

Vivimos la vida al igual que miramos una película: identificándonos con el exterior en lugar de prestarnos atención a nosotros/as mismos/as... ¡cuando somos lo más importante de nuestra vida!. Está claro que nos debemos recuperar y no seguir olvidándonos de nosotras mismas/os.

Repito que nosotros somos lo más importante de nuestra vida, de ahí que en este curso nos investigaremos y nos observaremos. También trabajaremos para liberarnos de todo aquello que no somos, pero con lo que nos hemos confundido.

Para ello, un objetivo fundamental será RECORDARNOS, ya que la mayor parte del tiempo nos olvidamos de nosotros mismos y mismas: estamos pendiente del exterior pero no nos acordamos de nosotros, vivimos "secuestrados o secuestradas" totalmente por el exterior.

No se trata de "pensar en nosotros" o de "ver mentalmente nuestro cuerpo" o "de imaginarnos", lo que hay que hacer es percibirnos, es estar presentes en nuestra conciencia, habitar nuestra conciencia.

No se trata de recordarnos o pensarnos, sino de sentirnos sujetos: percibirnos dentro de la conciencia como el sujeto QUE escucha, QUE habla, QUE es, QUE hace...

Por lo tanto, lo que hay que hacer es que NUESTRA ATENCIÓN nos incluya NOSOTROS como sujetos activos y no solo el exterior.

Tú puedes poner la atención en la punta del dedo gordo de tu pie, ¿verdad? También puedes poner la atención en lo que tienes delante, ¿verdad? Bueno, se trata de poner la atención en NUESTRA PRESENCIA, de estado atentos a nosotros como LA CONCIENCIA que se da cuenta.

Para experimentarlo hay que entender la diferencia que hay entre estas cosas:

YO ... y. .. lo que pienso

YO ... y. .. lo que siento

YO ... y. .. lo que hago

Lo que tenemos que hacer es poner la atención en el YO. También podemos poner una parte de la atención en el exterior, pero el ejercicio pide que me recupere a mí, que habite mi conciencia, que me dé cuenta que soy YO quien siente, quien habla, quien piensa, quien hace...

Mis pensamientos, mis sentimientos y mis actos son sin duda importantes, pero más importante soy YO, ya que soy la fuente de los mismos. Y eso es lo que queremos que esté presente en nuestra conciencia.

De ordinario la atención está totalmente absorbida en los fenómenos: *lo que pienso, lo que siento y lo que hago*, pero ahora se trata de dirigir nuestra atención hacia el sujeto: el **YO**, para percibirlo como algo aparte de los fenómenos y distinguirlo de ellos, para comprobar que es algo que tiene entidad por sí misma.

Para poder prestar atención al YO, puedes intentar seguir alguna de las siguientes orientaciones:

La forma más fácil de hacerlo es poner atención en la planta de los pies o en la palma de la mano ADEMÁS de a lo que estás haciendo.

Al poner atención en dos cosas a la vez, te obligas a situarte en un punto de tu conciencia un poco más profundo de la habitual y a darte cuenta que TÚ eres quien percibe AMBAS cosas a la vez.

Otra forma de explicar lo mismo puede ser lo siguiente:

Intenta **percibirte** a ti mismo/a **físicamente** como un objeto que ocupa un espacio en el lugar donde te encuentras. Imagínate un lugar lleno de estatuas que se mueven, tú eres una de esas estatuas y te desplazas de un lado a otro: sales de una habitación y entras a otra, andas por la calle, subes y bajas las escaleras... Presta atención a tu cuerpo físico y percíbete dentro de él, como si este cuerpo fuera un vehículo con ventanas o una máquina que obedece tus órdenes. Tú no eres el cuerpo, eres QUIEN MANDA moverse de un lado a otro.

También puedes hacerlo así: intenta percibir, a la vez, el dorso y la palma de la mano. ¿Quién se da cuenta de ello? Está claro que solamente si vas hacia el fondo podrás "percibir" ambas partes y, al hacerlo, podrás darte cuenta de tu YO que percibe. Hay que prestar atención a ese YO que se da cuenta sin que la totalidad de atención esté fuera.

También puedes percibir la planta de tus pies: ¿quién se da cuenta de ellas? ¿Quién las percibe? Sitúa tu atención en ese yo.

O puedes percibirte como el/la conductor/a que conduce un coche: Tú eres la conductora o conductor y el coche es tu cuerpo.

Más adelante podrás **percibirte** a ti mismo/a también **emocionalmente** como si fueras una emisora que, en lugar de música, emite emociones, emociones que llenan la atmósfera del lugar de alegría, tristeza, melancolía, suspenso, etc. No importa la emoción concreta que sientas, no tienes que procurar estar alegre y feliz, sólo importa que te des cuenta de que cualquier emoción se origina en TI y se extiende por el lugar donde estás, bañándose todo de aprobación o desaprobación, gusto o disgusto. Y que tú eres el SUJETO que estás emitiendo estas ondas emocionales.

También más adelante, podrás **percibirte** a ti mismo/a **intelectualmente**, como un foco de luz que al enfocar la realidad, resalta o ignora determinados aspectos de ella. Aquí lo importante es darte cuenta que tú eres QUIEN comprende la realidad o QUIÉN se pregunta por ella.

Basta con que te percibas de una de estas tres maneras para tomar conciencia de tu verdadero yo. La forma más sencilla para iniciarse es registrar tu presencia física: la que va dentro del cuerpo. Más adelante, progresivamente, procuraremos incluir las

otras dos. Cuando te percibas de las tres formas al mismo tiempo, descubrirás tu naturaleza esencial. Pero de momento confórmate con darte cuenta que estás aquí. Creo que empezar con lo físico es lo más sencillo, por eso te sugiero empezar por percibir las plantas de tus pies y darte cuenta que una cosa es el sentir esas plantas y otra quien se da cuenta de esa percepción. Pero he explicado el resto porque, para alguna persona, puede ser el modo de despertar que le sea más sencillo.

Y te recuerdo tres cosas esenciales:

1. Tu misión no es tener éxito, sino intentarlo menudo.
2. Si se te olvida de hacer durante el día, no te culpes: bésate y comprométete a hacerlo al día siguiente.
3. Lo normal es que, si despiertas, solo sea durante algunos segundos. No importa. También es normal que no te salga. No importa. Lo que sí importa es el intento. Los resultados no dependen de ti, pero son inevitables si se practica. Así pues... ¡practica!

Te sugiero que te comprometas con intentarlo, porque lo habitual es que **no te percibas** en absoluto: de ordinario toda tu atención está inmersa en el exterior. En este estado, en el que toda tu atención está absorbida por lo que haces (o piensas o sientes), llamamos **estar dormido o dormida**, pero también podríamos llamarlo: **no estar**.

Este ejercicio tiene por objetivo hacer que tomes conciencia de que estás dormido o dormida a lo largo de la vida, para intentar despertar a continuación.

Subrayo "intentar". Tenlo presente porque te costará mucho. Y verás que, cuando lo consigues, vuelves a dormirte inmediatamente. No pienses que estarás despierta/o todo el tiempo porque tendrás una decepción muy grande. Pero tampoco creas que estás fracasando si no consigues despertar, porque estar dormido o dormida es el estado de conciencia habitual. Nadie pretende que estés despierto o despierta todo el tiempo, sólo que te des cuenta de que estás en un sueño y que despiertes algunos instantes, cada vez con más frecuencia. Con el tiempo conseguiremos que este estar despierto/a también sea durante más rato.

Inicialmente despertarás sólo algunos momentos muy fugaces, pero esto será

suficiente para que te des cuenta que hay otro nivel de conciencia. **Y si te pones en plan kamikaze, aunque despertarás menos porque para despertar tienes que relajarte**, no ponerte en tensión.

Llamamos estar dormido/a, a no estar presente en tu propia conciencia, a estar con la atención completamente absorbida por el exterior; exclusivamente pendiente de este exterior, no sólo actuando en él sino, sobre todo, pensando en el exterior.

Si previamente no tomas conciencia de estar dormido/a, no tendrás ningún interés en despertar. Pero cuando tengas interés en despertar comprobarás que hay muchas circunstancias en las que te especialmente difícil mantenerte despierto, situaciones que tienen para ti un carácter hipnótico. Se trata también de observar cuáles son esas situaciones: ¿qué es eso que se apodera de ti y te lleva a dormir?

Este ejercicio es muy importante como primer paso para distinguir entre tu **yo real** y el *yo imaginario programación, ego o personaje*. El *yo imaginario o personaje* es un mecanismo repetitivo de pensamientos, sentimientos y actos con los que estás tan identificado que les llamas **yo**.

A medida que observes te darás cuenta de que este yo funciona por su cuenta, sin pedirte permiso, tanto es así que te cuesta mucho actuar de una manera diferente de la habitual. Pero querer dominarlo a la fuerza es una tarea prácticamente imposible. Es como querer detener una máquina metiendo la mano dentro. Por eso, más tarde, con otros ejercicios diferentes, estudiaremos el mecanismo, observaremos cómo funciona y veremos el papel que juega cada pieza. Entonces sabrás qué es la palanca que detiene la máquina y podrás hacerlo más fácilmente.

Hablamos de máquina para que el "*yo imaginario, programación, ego o personaje*" es un mecanismo, un mecanismo que hay que estudiar desde el **YO real**. Si este **YO real** no está despierto, resulta mucho más difícil.

Una de las ideas del programa que dirige este mecanismo dice que ya estás despierto, que te puedes observar, dominar y controlar a ti mismo cuando quieras, que si no lo haces ahora es porque estás atendiendo otros asuntos y cuando quieras lo harás sin ningún problemas. Pero es mentira. Recuerda esto: no tienes un personaje, sino que **EL PERSONAJE TE TIENE A TI**.

Bueno, pues para empezar a trabajar es imprescindible descubrir que esta idea de

estar despierto/a es falsa, porque nadie quiere despertar antes si no tiene conciencia de estar durmiendo. La peor forma de dormir es soñar que se está despierto o despierta.

Por eso aquí no hablaremos de pensamientos sino de ejercicios: la única manera de constatar si estamos dormidas/dos o despiertas/dos es ver si hacemos los ejercicios o no los hacemos.

En sueños podemos desear hacerlos, podemos imaginar que "ya los haremos", podemos justificar por qué no los hemos hecho y podemos comprometernos a hacerlos la semana que viene ... lo único que no podemos hacer mientras estamos dormidas/os es hacerlos realmente!

En el mundo cotidiano estamos acostumbradas/os a actuar dormidas/os pero para hacer los ejercicios debemos despertar. O sea que para hacer los ejercicios de despertar, hay que estar despierto/a. Esto parece una contradicción pero no lo es, ya lo verás, lo sería en el caso de que sólo hubiera un estado o nivel de conciencia pero, al menos, hay dos.

Todos queremos subir a un nivel de conciencia superior, pero para ello es indispensable ver que este nivel superior **existe y constatar que nosotros no estamos** sino que estamos en otro inferior. Y esto lo conseguirás despertando por breves instantes.

Estos ejercicios no son especialmente difíciles, de hecho son muy fáciles, su eficacia (y también su dificultad) es que no es posible realizarlos estando dormida/do. Tenlo muy presente de entrada. No los consideres con tu mente habitual. Fácilmente descubrirás que no los has hecho porque "no has podido", o "se te ha olvidado", o te encontrarás haciéndolos de cualquier manera, para cubrir el expediente.

De entrada te propongo hacerlo de esta manera:

Ejercicio del despertador o del recuerdo de sí:

Como, de momento, no es posible estar despierto todo el tiempo, inicialmente nos conformamos con despertar de vez en cuando. Con este fin, hemos elegido el WC para usarlo como **despertador**, es decir: cada vez que vayas intenta acordarte de ti mismo/a, constata tu presencia, busca tu Yo, habita tu conciencia, inclúyete en tu

atención, percíbete como sujeto.

Lo haces de una forma muy simple: antes de salir de WC pon tu atención a la palma manos y/o a la planta de tus pies y sal siendo consciente de ellos. Procura mantener la atención en ellos/as mientras haces lo que tengas que hacer: escribir en el ordenador, limpiar, cocinar, pintar, leer, nadar...

Cada día, por la noche, **anota una cruz en la hoja** de cuadritos que hay en este dossier si has hecho el ejercicio. Y toma el **compromiso** de volver a hacerlo el próximo día. Si no has hecho el ejercicio, también pon una cruz y, sin culpabilizarte, toma el **compromiso** de hacerlo al día siguiente.

Te invito a **comentar por correo electrónico** (info@danielgabarro.com) **tus experiencias y las dudas** del ejercicio del despertar. Lurdes me envía las consultas que le llegan a ese correo una vez a la semana para que las conteste: él lo centraliza todo y así me facilita el trabajo.

Sobre todo no te confundas: despertar significa que te percibes a ti mismo/a, no significa que tengas que hacer las cosas con más atención o más concentración de lo normal (esto sería más de lo de costumbre: la atención estaría en el exterior en lugar de incluyéndote).

Incluso es probable que al inicio, el hecho de prestar atención a tu presencia, al YO que es, vaya en detrimento de la atención. Si alguien te está observando, desde su punto de vista no parecerás más despierto/a e incluso puedes parecer algo más torpe, más dormida/do. Pasa simplemente que tu mecanismo de respuesta habitual se ha interrumpido y que tu atención se divide entre el objeto y el sujeto para poner más atención en el sujeto y menos en el objeto. O sea, que lo más probable es que en ese momento, externamente, seas menos eficaz que de costumbre. Esto será algo temporal. No te preocupes. Al poco tiempo tendrás la misma eficacia estando despierto... ¡de hecho tendrás mucha más!

Nunca te daré trabajos que puedan dificultar tu vida ordinaria, pero sí incidirán en ella. Despertar es un ejercicio que debe hacerse a dosis pequeñas pero continuas, es como una gota que empapando el terreno. Tómate de descanso (si quieres) los domingos y los días de fiesta.

Esto exige de tu parte un esfuerzo para explicar las dudas a través del correo electrónico. **De forma inmediata, si hay algo que no entiendes o que requiere más precisión dímelo a través del correo:** será un espacio de intercambio que dará vida a nuestro boletín.¿De acuerdo?

MUY IMPORTANTE: Nunca pienses que el ejercicio "no te sale" o que lo haces mal. Esto son juicios típicos del personaje que considera que a tu edad (o cualquier otra excusa) no te puedes permitir hacer algo mal, límitate a intentarlo y el aprendizaje se producirá cuando sea correspondiente.

En cambio, procura fijarte con cierto detalle lo que haces (cómo lo haces para despertar) y, sobre todo, lo que experimentas. Cuéntalo a través del correo cuando lo veas pertinente. A la luz de lo que me cuentes yo intentaré dar pistas y orientaciones que te serán útiles para ti y para todos.

Recuerda que en el Trabajo Interior **lo que importa es el esfuerzo y el intento, los resultados vendrán solos.**

Hoja de control del ejercicio de los despertadores

Un cuadro por día, para cada semana.

Pon una cruz cada noche en un cuadro. Si no te has acordado de ti, simplemente pones la cruz y te propones acordarte mañana. Pero hazlo tiernamente, sin agredirte.

Si te has acordado del ejercicio y no te ha salido, también pones una cruz y te propones seguir mañana.

Si te has acordado y has tenido éxito, también pones una cruz y te propones seguir mañana.

Pero estoy casi seguro que no te acordarás casi nunca y que, cuando te acuerdes, te resultará difícil mantener ese estado de presencia durante demasiado rato... ¡tendrás la prueba que tú no mandas en tu vida!

Y, claro, así tendremos ganas de observar a quien sí manda en nosotr@s: esa será la tarea de los próximos meses.

8. Ejercicio de Byron Katie para dejar caer juicios que hacen sufrir

Primera parte: Byron Katie, explicación teórica de su trabajo.

Este ejercicio solamente lo presentamos. No te preocupes. Lo practicaremos a lo largo del curso. También ponemos vídeos en el blog para facilitar su comprensión.

Este es un trabajo para liberarse de creencias que nos hacen sufrir.

Es un sistema de 4 preguntas simples creado por Byron Katie.

Esta parte de una base teórica muy sencilla (y evidente) que, resumidamente, es la siguiente:

1. Advertir que cuando mis pensamientos están en desacuerdo con la realidad: hay sufrimiento, dolor. Si discuto con la realidad o bien sufro o estoy loco (o ambas cosas). Si me peleo con la realidad nunca puedo ganar. El sufrimiento es señal de estar en lucha con lo que sucede y, por lo tanto, es una invitación a investigar si lo que creo es verdad.
2. Me he de ocupar los MIS asuntos. De hecho hay tres tipos de asuntos: los míos, los de los demás y los de la vida o de Dios. Ocuparme de los asuntos de los demás (tal persona debe dejar de pensar o sufrir por tal cosa) o de Dios (no debería llover en domingo) es la forma como yo evito ocuparme de los MIS asuntos.
3. Los pensamientos son inofensivos... ¡si no te los crees! No perseguimos dejar la mente en blanco sin ideas... pero no te las creas. Sólo son ideas. Déjalas pasar. Evita aferrarte a los pensamientos ... generan historias ... y las historias dolor. Sé comprensivo con ellos (y contigo).
4. Cobra conciencia de las historias que genera cada pensamiento que te

crees. Cobra conciencia de que creerte lo que piensas, genera dolor. Deja caer las ideas y caerá la historia y caerá el dolor. Es otra forma de hablar del sueño, del personaje, del paraíso perdido/pecado original, del ego, de la programación...

5. Busca el pensamiento que está detrás del sufrimiento... e indaga para ser libre.

¿Cómo indagar la creencia para liberarte de ella?

Pues siguiendo estos tres pasos:

1. Escribe tus pensamientos, las creencias que te hacen sufrir.
2. Saca la tarjeta y haz sinceramente las cuatro preguntas. Escucha sinceramente las respuestas que surjan del CORAZÓN. Si lo haces mentalmente, no podrás entrar en el ejercicio, será inútil. Haz las inversiones correspondientes y...
3. ¡Deja caer los pensamientos que generan sufrimiento!

El trabajo siempre es una variación de una única idea: "Esto NO debería pasar."

Bueno, en concreto, el trabajo se hace a través de unas preguntas y unas inversiones. Están aquí:

Las 4 preguntas a contestar con el corazón:

1.- ¿Es verdad?

2.- ¿Puedo saber con total y absoluta certeza que es verdad?

(Quiero llamarte la atención sobre un error habitual: que desees algo, no significa que eso que desees sea la verdad. De hecho, si lo desees es que no lo tienes, que no es real ahora y, si no es real, no puede ser verdad. Medita sobre ello. La mayoría de las personas ha olvidado esto tan simple: solo lo que ocurre es verdad, el resto son deseos mentales).

3 .- ¿Cómo reaccionas, qué sucede cuando crees que lo deseas debería ser verdad en lugar de lo que está sucediendo? ¿Cómo te sientes cuando crees en ese pensamiento? (Lo que ves mentalmente, lo que escuchas internamente, lo que dices, lo que notas en el cuerpo...).

4 .- ¿Quién serías sin ese pensamiento?

Inversiones del pensamiento. (Cuando son posibles, no siempre son posibles todas las inversiones)

Ejemplo "Juan debería quererme"

a) *Al contrario:* "Juan no debería quererme" y 3 ejemplos.

b) *De mí hacia mí:* "Yo debería quererme a mí misma/o" y 3 ejemplos.

c) *De mí hacia el otro:* "Yo debería querer a Juan" y 3 ejemplos.

d) Poniendo "mi pensamiento" como sujeto: "Mi pensamiento debería quererme" y tres ejemplos

9. Pedir ayuda al inconsciente

El siguiente ejercicio no es obligatorio (como ningún ejercicio de este curso), pero te animo a hacerlo. Creo que te será muy útil y el mejor momento de realizarlo es ahora, cuando acabamos de empezar el curso. Pero no te sientas en la obligación de hacerlo si no lo percibes como útil. Mira:

El inconsciente es tu mejor amigo. El inconsciente quiere lo mejor de ti ¡porque es una parte tuya! Sin embargo durante años su misión ha sido la de hacerse cargo de todos los marrones que no querías ver, en cierta medida te ha relegado en la tarea de llevar el timón de tu vida. Él ha llevado el timón en muchos temas.

Cuando nos negamos a ver la realidad de nuestra vida estamos pidiendo a nuestro inconsciente que nos mantenga lejos de lo que existe y que, por tanto, construya un mundo paralelo. Le estamos transmitiendo el miedo, nuestra incapacidad de hacer frente a las dificultades y, en consecuencia, le estamos pidiendo que él aborde estos temas y que lo haga alejándolos de nuestro consciente. Le otorgamos un poder que no le corresponde, ya que su misión es únicamente la de encargarse de los automatismos cotidianos: andar, conducir, cocinar, hablar...

A partir del momento en que el inconsciente se apodera del timón de nuestra vida y no sólo de los aspectos mecánicos, es cuando tenemos graves problemas. Él lo hace porque se lo hemos pedido y, como es nuestro mejor amigo, nos obedece. Pero los costes son muy elevados. A menudo vivimos en una realidad que no nos satisface y, además, tenemos la sensación de no tener casi ningún control sobre nuestras vidas: nos sentimos víctimas.

Ahora le comunicaremos a nuestro inconsciente que hemos decidido mirar la realidad a los ojos, que queremos tomar el control sobre nuestra propia vida y que queremos que nos cuente *paulatinamente* lo que ha ido metiendo en su “caja secreta”. Nuestro amigo, el inconsciente, nos devolverá el poder que le cedimos. Lo hará contento de liberarse de una tarea que no es la suya y con la satisfacción de ver que por fin nos procuramos nuestra propia libertad. Esto hará que, como consecuencia, gocemos de más energía, de mayor fuerza y alegría.

Quiero remarcar que es falsa la visión socialmente extendida del inconsciente como algo oscuro, negativo o peligroso, o como una fuerza ajena a nosotros/as y contraria a nuestros intereses.

Si tenemos la capacidad de comunicarle con sinceridad y claridad nuestro cambio de actitud podremos contar con un aliado fuerte y fiel a nuestros intereses durante todo el proceso de trabajo interior que empezamos con esta primera sesión del curso.

¿Cómo hacerlo?

Pues a través de un acto simbólico para decirle a tu inconsciente en su lenguaje que aceptas hacerte cargo de tus problemas, que no piensas echar las culpas a los demás.

Te sugiero que hagas lo siguiente:

Con un rotulador escríbete en la planta del pie “Sí, deseo saber” o dibújate un ojo abierto, un corazón o un objeto o símbolo que represente tu deseo de saber, de tomar el timón.

Cada paso que des al andar será una afirmación y un deseo de ver y de asumir tu propia responsabilidad. Ese mensaje llegará con claridad a tu inconsciente.

Deja que el dibujo y el texto de la planta de tus pies se borre por sí mismo a lo largo de los días (no lo borres a propósito al cabo de unas horas, pero ya verás que se borra en uno o dos días), deja que siga allá y se disuelva lentamente mientras lo interiorizas. Si lo deseas, puedes volver a pintarlo de vez en cuando.

Durante esta semana pon tu atención en las plantas de los pies (cuando te acuerdes y sin obligaciones) mientras andas, cuando los apoyes en el suelo al levantarte de la cama sabiendo que estás diciendo al inconsciente: sí, quiero saber...

Esto multiplicará el efecto positivo del ritual, de este sueño inverso.

Alguna vez puedes recordar algo que te preocupe en exceso. Pero esto solamente sucede cuando ya tienes la fortaleza suficiente como para hacerle frente. Igualmente, si necesitas consultar algo, no dudes en escribirme. ¿De acuerdo?

A veces, unas pocas personas del grupo (en su mayoría mujeres pero no necesariamente) pueden recordar haber sido víctimas de abuso sexual. Eso puede descolocarte. Si es el caso, merece la pena contactar con una persona experta que ayude. Puedes contactar con la Fundación Vicky Bernadet www.fbernadet.org o con la psicóloga Pepa Horno que es experta en este tema. Su mail es: Pepa Horno pepa@espiralesci.es, puedes escribirle diciéndole que escribes de mi parte si lo deseas, aunque lo hagas o no te tratará maravillosamente

10. ¿Cuándo ayudar?

En esta primera sesión me parece útil daros 4 criterios para que vuestra ayuda sea útil y no se os gire en contra.

Muy a menudo, las personas que hacen cursos de crecimiento personal son personas que desean ayudar a los demás. Pero si no tenemos criterios sabios de cuándo sí ayudar o cuándo no ayudar, no será extraño que nuestra vida se llene de conflictos y problemas al ayudar o no hacerlo.

En realidad los criterios de la ayuda son sencillos. Deben darse los cuatro para poder ayudar a alguien. Si no se dan los cuatro, no podemos ayudar o nuestra buena intención tendrá costes elevados.

Veamos los 4 criterios que os pido que verifiquéis.

¿Cómo podéis verificarlos? Pues seguidlos y obtendréis buenos resultados. Llevadles la contraria... ¡y os caerá encima una hermosa tormenta!

:-)

Los 4 criterios:

1.- Ayuda solamente si te han pedido ayuda. Como mucho puedes ofrecer tu ayuda de forma respetuosa y sutil, nada invasiva.

2.- Ayuda solamente si la otra persona no puede hacerlo y dale herramientas para que aprenda a hacerlo. No se trata de hacerle las cosas, sino de darle apoyo para que sea autónoma en el futuro (si ello es posible).

3.- Ayuda solamente si tienes los conocimientos para solventar la dificultad. Hay gente que se ofrece a ayudar cuando no tiene el conocimiento necesario. Lógicamente, esto les llevará a sufrir.

4.- Ayuda únicamente si, en vuestra relación, esa ayuda te corresponde a ti. Pero no ayudes si esa ayuda debe darla otra persona. Por ejemplo, en la relación profesor/alumn@ hay ciertas ayudas adecuadas y otras que no lo son. Ayudar a resolver dudas, a entender mejor las cosas serían dos ayudas adecuadas. Dar dinero

a los alumn@s o hacerles de canguro de sus hij@s o mascotas, no lo sería.

Sencillo, ¿verdad? De hecho, no solo es sencillo sino que, cuando lo piensas es evidente.

De hecho, el curso Aula Interior es un curso sencillo que habla de cosas evidentes... ¡cuando se piensa en ellas!

Bueno, pues ahora os animo a practicarlo y a verificarlo con la práctica.

¿Os parece?

:)

11. Deberes para integrar y verificar

1.- Respecto a las 4 creencias que nos impiden avanzar si no las vamos superando:

Repítete las nuevas ideas tantas veces como puedas, pero muy especialmente cuando sientas que las creencias erróneas te hacen sufrir.

Por ejemplo, si te sientes mal porque alguien te acusa de egoísta, recuérdate: "soy egoísta cuando obligo a l@s demás a hacer lo que no quieren, pero no soy egoísta cuando atiendo mis necesidades pues l@s demás pueden atender las suyas".

Por ejemplo, si vives una culpa por un error tuyo que salpicó a alguien, después de disculparte y procurar reparar las consecuencias, puedes repetirte algo similar a: "Tengo derecho a equivocarme. Yo debo digerir los errores de los demás que me afectan, pero no puedo digerir por ellos los errores que les han afectado. No soy responsable de lo que los demás hagan con mis errores".

Por ejemplo, cuando mires a alguien como si fuera el MAL, intenta ponerte en su lugar con la intención de entenderla (no digo que la justifiques, digo que mires de entenderla) y comprenderás que le falta sabiduría, pero que no es EL mal como tal. Naturalmente, debes saber protegerte de las agresiones y similares. Comprender no implica convertirte en un/a happy-flower o en el saco de los golpes de l@s demás.

2.- Practica el ejercicio del despertador o recuerdo de sí. Intenta tomar conciencia de

ti antes de salir del WC. Este ejercicio es clave. Descubrirás que no mandas en tu vida y también, si tienes suerte, descubrirás la conciencia que eres más allá de lo que piensas, haces o sientes, descubrirás al yo (y si no te sale, no te preocupes: está previsto).

3.- Píntate un ojo o una llave o un SÍ en el pie para darle a entender a tu inconsciente que sí quieres que abra la caja con todo lo que tiene ahí guardado... acoge todo lo que te llegue... ¡pero no tengas expectativas!

4.- Usa el ejercicio de Byron Katie para dejar caer las ideas que te hacen sufrir y ver la realidad desde otros ángulos. Se trata de un buen entrenamiento para cuando sufrimos... ¡y nos prepara para el resto del curso!

5.- Plántame cualquier duda del curso y los ejercicios en el mail: info@danielgabarro.com para montar el boletín que os llegará, aproximadamente, la próxima semana.

11. Una última consideración

Te recuerdo (de nuevo) que la asistencia a las sesiones presenciales es el 80% del resultado del curso.

No te castigues si no haces tantos deberes como crees desear.

Ámate y toma el compromiso de hacerlos al día siguiente. Pero ámate.

Esta actitud de amor hacia ti, será clave.

Ámate, cuídate, busca la verdad... y esta te hará libre.

12. Bibliografía

Dos libros básicos (pero NO obligatorios):

1 .- "SER. Psicología de la autorealización "de Antonio Blay, Editorial Indigo.

Puedes bajar los mp3 de este libro de estos dos lugares:

www.antonibluy.com (son de pago, pero baratos).

www.almabetania.org/blay_autorealizacion.htm (son gratis, no sé si de forma legal. Lo ignoro).

2 .- "Una llamada al amor", de Anthony de Mello, Editorial Sal Terrae.

Se puede bajar gratis (no sé si es legal) de www.almabetania.org/mello_biblio.htm

Para ampliar el concepto de "despertar", puedes leer:

"El poder del ahora" de la Eckart Tolle, editorial Gaia.

Unas pocas páginas del libro "El concepto de personaje en la línea de Antonio Blay", de Jordi Sapés, Editorial Manuscritos.

Para ampliar el ejercicio de la Byron Katie puede leer:

"Amar lo que es" de la Byron Katie, editorial Urano.

También puede descargar un libro resumen en PDF de forma gratuita de su web www.thework.com/espanol

Y también podéis ver algún vídeo de cuando ella hace este trabajo con alguien en la misma web o en youtube (los hay subtítulos al español). Seguro que os será útil. En el bloc del curso hemos puesto un vídeo subtítulo en español de ella, por si lo quieres mirar.

¡Estoy siempre disponible para dudas en info@danielgabarro.com!